

# 「体づくり運動」 ～ライフキネティックの運動～

## はじめに

本実践では、体づくり運動にライフキネティックを取り入れることについて提案する。これには大きく2つのメリットがある。

- (1)運動をついやってみたくなくなるという魅力
- (2)運動をすることで、脳が活性化する

体づくり運動とは、運動を行うことを通して体力を高めたり、心と体の関係に気付いたりすることなどを目的に運動を行っていく。具体的には、“コーンタッチ”や“ボール渡し”などの体を動かす運動がある。複数のこのような運動を組み合わせ、反復し行っていく。

しかし、児童は、そのような運動の反復を教師に指示されたとしても、目標を明確に見据えることが難しい場合が多く、児童にとっては「どうでもいいかな」と感じたり、真面目にするのが「恥ずかしい」と思ったりしてしまう。そこで、ライフキネティックの運動を体づくりに取り入れることで「やってみたいな」「ついたくさん体を動かしていたな」と感じるような授業にしていく。このことで楽しく遊びながら体力を高めることなどに繋がっていくこととなる。

## ライフキネティックとは…？

ライフキネティックは、通常の動きに、工夫したルールを定めることで『知覚+脳トレ+動き』といった課題にすることである。慣れていない動きを次から次へと挑戦させていくことで、その課題をどうにか克服しようと、子どもたちの脳内で新しいネットワークを構築することが行われる。本実践で行ったライフキネティックの運動にはどのようなものがあるか次に例をあげて説明していく。

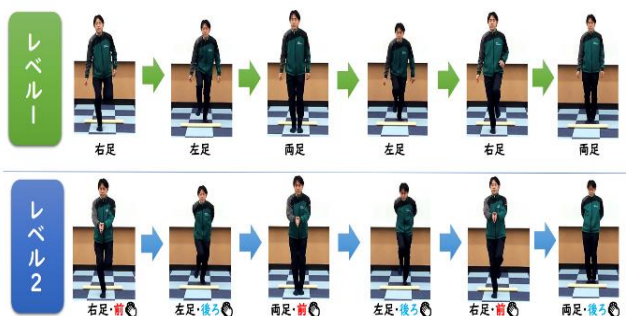
## 実際のライフキネティックの運動

### ① ボールキャッチ



2人ペアで向かい合ってAが「右」と言いながらBに玉を投げる。Bはそれを右手で取る。次にAが「左」と言いながら投げたらBは左手で取る。ここまでは多くの人にとって容易に出来る運動である。そこでBが取る時に同時に手と反対側の足を前に出すというルールを加えるだけで突然難しくなる。Aが「右」と言って玉を投げたら、Bは左足を前に出しながら右手で取る。この練習では、脳で考えて体を動かすことの難しさを必ず体感する。上手く体が動かないことに対して、脳と体の関係に気づくことが出来、そのことに楽しさを感じてきて笑顔になる。さらに「右」「左」と言っていた言葉を数字に変えていったりすることで、より難しくなる練習にもできるので、児童たちは、飽きずに取り組むこととなる。

### ② 線跳び



「右足・左足・両足・左足・右足・両足」という順番でリズムよく線を跳び越える。こまでは、易しい動きである。ここに手を前と後ろで順番に叩くというルールを加える。すると足と手の動作性が違ってくるので、頭で考えながら体を動かしていかなければ上手くできないことを体感する。出来そうで出来ないで挑戦意欲が湧いて楽しく運動することができる。

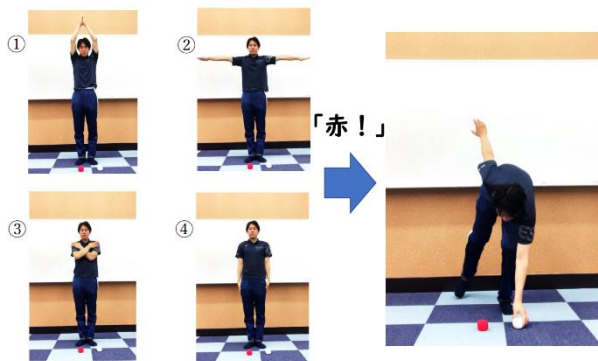
### ③ フープ跳び



「赤!」「黄!」「黄!」「赤!」「青!」「黄!」「青!」

赤・青・黄のフープをいくつか並べていき、ケンパー跳びで跳んでいく。赤は右足、青は左足、黄色は両足と意味付ける。ここに1つ前方のフープの色を言いながら跳んでいくようにするだけで難しくなり頭を使うようになる。

### ④ 玉取り勝負



2人組で向かい合って2人の間に赤玉と白玉を置く。教師は1～4の数字をリズムよくランダムで指示していく。児童は教師の指示で「1」では両手を挙げ、「2」では両手を横に伸ばし、「3」では両手で肩を触り、「4」では気を付けをする。何回か数字を言った後、教師が「赤!」と言ったら白の玉を取り、「白!」と言ったら赤の玉を取る。この課題では、いくつかのルールを覚えながら体を瞬時に反応させなければならないので頭を使う。そして

相手がいることで、楽しみながらも集中して取り組むことができる。

### ライフキネティックの運動の作り方

今回紹介した運動は一例であり、各学校の実態に応じて柔軟に変えていけばよい。

(1) 用具の準備 用具は体育倉庫にある物を使用する。その用具にあったルールを考えればよい。

(2) 動きのチェンジ まず基本の動きは、手や足を動かすことを考える。多くの児童が出来るであろう基本の動きを定め、次に出す指令を基本の動きの反対に動くようなルール作りを考える。

(3) 動きの複合化 上半身と下半身の動きを違う動きにさせる。

このようにすることでライフキネティックの運動となり、運動能力と知覚能力の両方に刺激が促され、体を動かすことと同時に脳を活性化することに繋がる。

### まとめ

実際に体づくり運動にライフキネティックを取り入れて行ってみると、すぐに子どもたちに笑顔があふれ、積極的に体を動かすということが明らかであった。体づくりの単元で取り入れることも良いが、他の単元でドリル代わりに授業初め行い長期的に取り組むことで、より効果的に脳を活性化させると考えることができる。

